

野菜の力で健康に!?

野菜を増やすポイント



西三河北部・南部西医療圏
合同地域・職域連携推進協議会

野菜をたくさん食べると良い理由とは？

愛知県は野菜の摂取量が少ない！？

実際に日本人の
約7割が野菜不足！

| | 男性 | 女性 |
|-----|-----------|-----------|
| 1位 | 長野県 352g | 長野県 335g |
| 2位 | 福島県 347g | 福島県 314g |
| ⋮ | ⋮ | ⋮ |
| 45位 | 神奈川県 264g | 愛知県 238g |
| 46位 | 大阪府 254g | 和歌山県 232g |
| 47位 | 愛知県 229g | 大阪府 227g |

1位の長野県との差は約120g。
(野菜120gの例：トマト1個分)

厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査結果の概要」一部改編

野菜は



などの供給源



野菜を食べると死亡リスクが低い！？

食物繊維の目標量<日本人の食事摂取基準2020>
男性 18~64歳：21g/日以上
女性 18~64歳：18g/日以上



食物繊維
8.1g/日

死亡リスクが
17%低い*



食物繊維
17.0g/日

野菜をしっかり食べて、食物繊維を多く摂った人ほど
死亡リスクが低いと報告されています。

※ Am J Clin Nutr. 2020 May 1;111(5):1027-1035. 一部改編

野菜不足 診断✓

- 食事は1日2食、あるいは1食しか食べない
- 加工食品やインスタント食品をよく食べる
- 食事よりもお酒とおつまみですませることが多い
- 外食やコンビニなどで買ったものですませることが多い
- 丼ものや麺類などでだけ食事をすませることが多い
- 苦手な野菜がある

東京都福祉保健局「野菜摂取量セルフチェック」一部改編

1つでもチェック✓が付いたあなた 野菜不足が心配です

今日から実践！健康へのステップアップ

いきなり野菜350gは難しい…
そんな方も少しの工夫が
健康への大事なステップアップ



コンビニや外食、社員食堂で

野菜料理を選んでみる

普段の食事に野菜をチョイス！



普段の食事に+1皿や
トッピングで野菜量UP

野菜だけでなく、きのこ
海藻料理も上手に活用



組み合わせて食事に彩りを

野菜を複数組み合わせたり、
種類が多く含まれているものを



3食 野菜を取り入れて
目標350g達成！

定食をイメージして、
1食に1~2皿あると◎

野菜の目標摂取量
350g (5~6皿分)